

# ¡Goce de Buena Salud Proteja los Alimentos!



Department of Health and Human Services  
Food and Drug Administration  
5600 Fishers Lane (HFI-40)  
Rockville, MD 20857

April 1999  
Revised September 2000  
(FDA) 00-2234S

**FDA** U.S. Food and Drug Administration

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA), es una agencia del gobierno de los Estados Unidos. La FDA protege la salud de los consumidores informándoles sobre la importancia de los alimentos sanos.

## Proteja Sus Alimentos

Los alimentos que se dañan pueden enfermar a las personas. Esto es lo que conocemos como intoxicación estomacal.

A veces cuando alguien piensa que tiene “influenza” o un simple dolor de estómago, lo que en realidad lo aqueja es una intoxicación estomacal.

Usted puede almacenar alimentos sanos. Este folleto le indica cómo:

- escogiendo alimentos sanos

y

- conservándolos saludables.



¿Cómo se dañan los alimentos? Por los gérmenes. Los gérmenes son organismos muy pequeños que producen toxinas venenosas que llegan a los alimentos y allí crecen y se multiplican. Los gérmenes no se pueden ver fácilmente en los alimentos y no tienen olor ni sabor.

Estos son algunos de los alimentos favoritos de los gérmenes:

■ Leche y otros productos lácteos



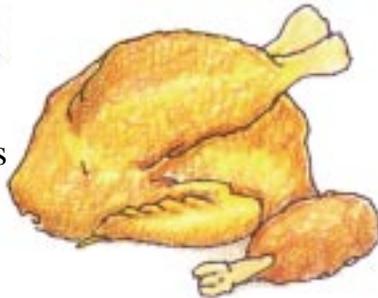
■ Huevos



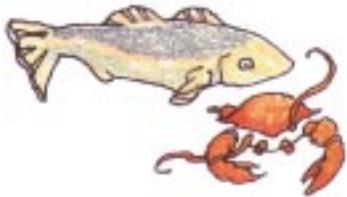
■ Carnes



■ Aves



■ Comidas marinas



■ Frutas y vegetales



Alimentos que seguramente tienen gérmenes que pueden causar enfermedades incluyen:

■ Jugos de frutas sin elaborar ni pasteurizar, como la cidra de manzana



■ Bretones



■ Huevos crudos y alimentos que contienen huevos crudos como el amasijo para galletas y los aderezos para ensaladas.



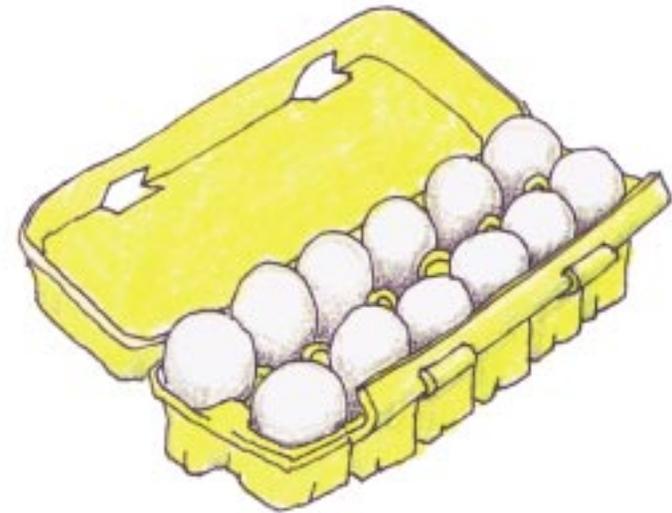
# Alimentos Sanos

## En el Mercado

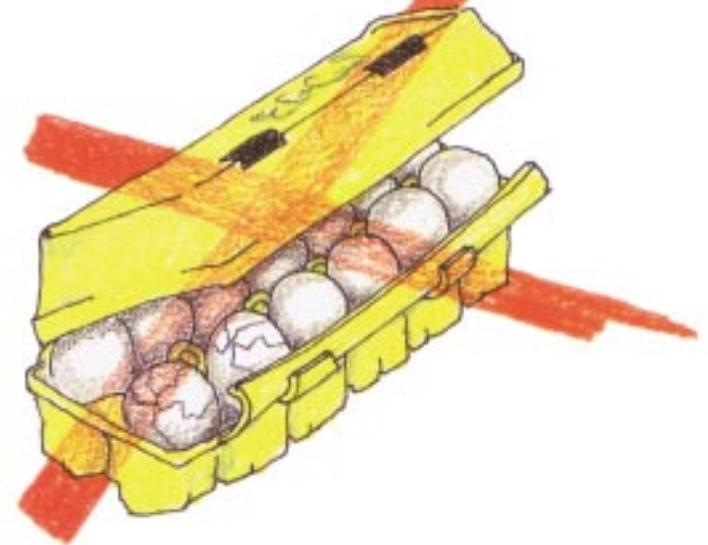


Compre alimentos empacados en latas y recipientes en perfecto estado.

¿Están las latas abolladas? ¿Los frascos y botellas rotos? ¿Hay tapas que no cierran herméticamente? Los alimentos pueden tener gérmenes que lo harán sentirse enfermo.



Observe los huevos. Abra el cartón y mire si alguno está roto o si las cáscaras se han quebrado. Compre solamente los huevos que han sido refrigerados.



Las carnes crudas de res aves y la comida marina, ocasionalmente gotean. Los jugos pueden tener gérmenes.



No permita que los jugos de las carnes se mezclen con otros alimentos. Envuelva las carnes crudas en bolsas plásticas individuales antes de ponerlas junto con otros alimentos.

La leche y otros alimentos fríos deben comprarse de últimos. Así tendrán menos tiempo de calentarse mientras llegan a la casa.



El pollo y otros alimentos calientes también se deben comprar de últimos. Esto evita que se enfrien demasiado antes de llegar a la casa.

## Alimentos Sanos

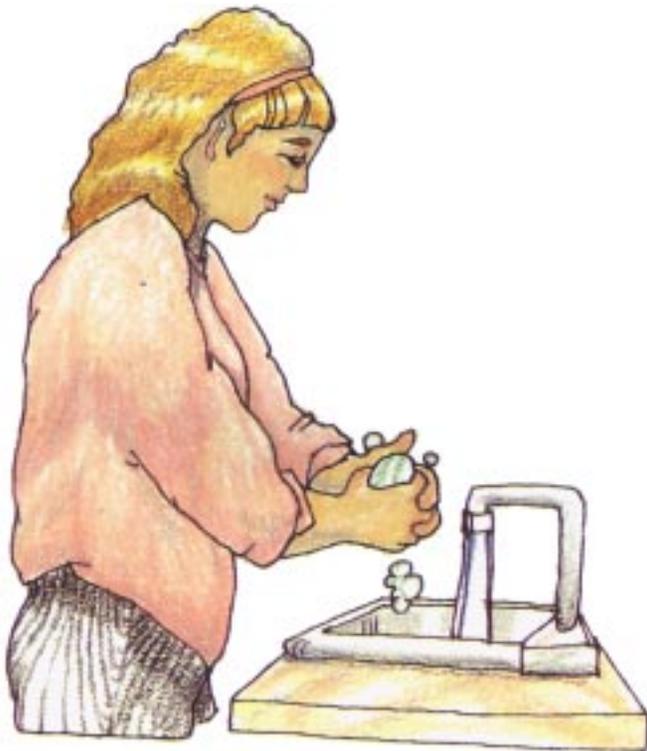
### En el Hogar



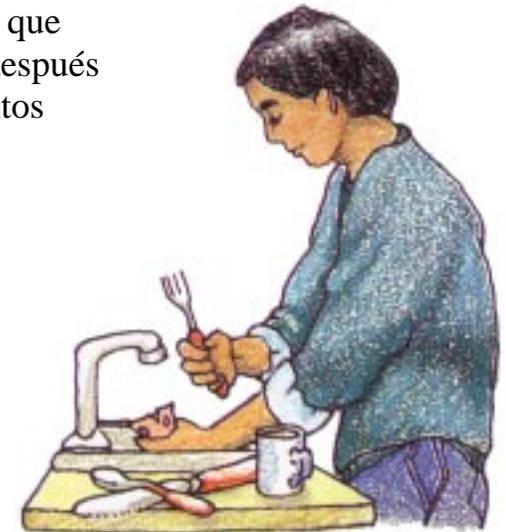
Después de hacer sus compras, regrese a su casa, e inmediatamente ponga los alimentos en la refrigeradora o el congelador según sea necesario. Los huevos siempre van a la refrigeradora, pero NUNCA en la puerta.

Asegúrese que usted y su cocina siempre están limpios.

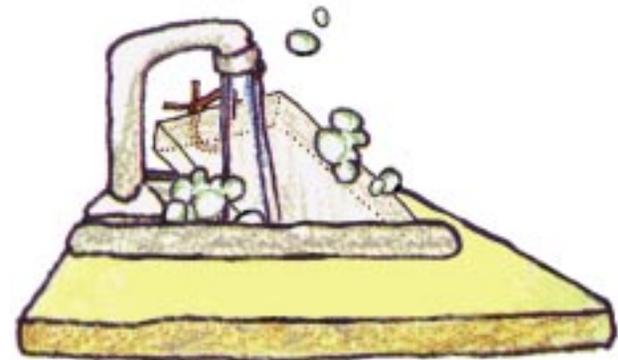
Siempre lave sus manos por lo menos durante 20 segundos, antes y después de manipular los alimentos. Use agua caliente y jabón.



Lave los utensilios que va a usar, antes y después de tocar los alimentos con ellos.



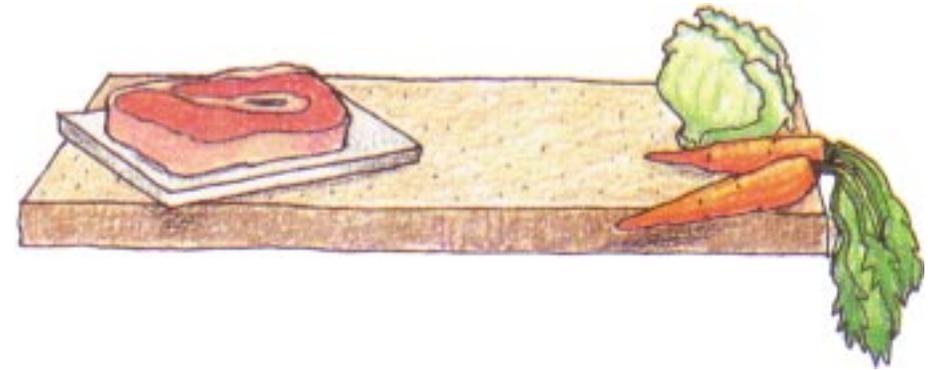
Lave la tabla de cortar los alimentos con agua y jabón antes de tocar otros alimentos.



Para mayor protección, usted puede limpiar la tabla de cortar los alimentos usando una solución de una cucharadita de cloro y blanqueador mezclados en un cuarto de galón de agua. Cuando la tabla se ha desgastado y no es fácil de limpiar, no la use más y compre otra.

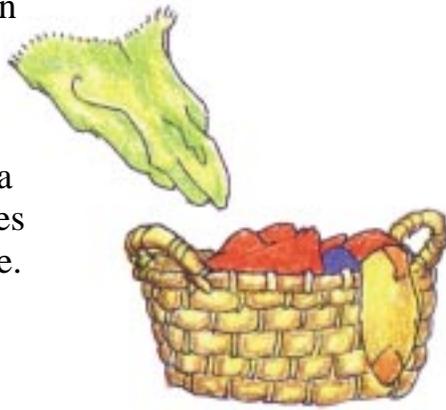


Las carnes crudas, aves, pescado y huevos pueden diseminar gérmenes en su cocina. Mantenga las carnes y sus jugos, lejos de otros alimentos. Si usted usa tablas para cortarlos es mejor mantener una, usada únicamente para toda tipo de carnes y huevos.



Las frutas frescas y los vegetales también necesitan estar limpios. Enjuáguelas debajo del grifo de agua caliente para remover la mugre. Use un cepillo para limpiar legumbres cada vez que sea necesario.

¿Ha limpiado usted los jugos de las carnes con un paño de cocina? Lave siempre los paños de la cocina con agua caliente en la máquina lavadora antes de usarlos nuevamente.



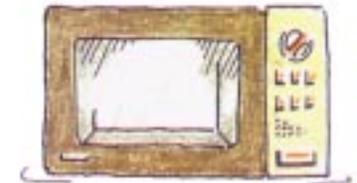
Todo tipo de carnes—aves, res o pescado—necesitan estar frescas mientras se descongelan.

Hágalo así:

- En la refrigeradora: Ponga la carne en una de las repisas de la refrigeradora durante 1 o 2 días antes de cocinarlas



o



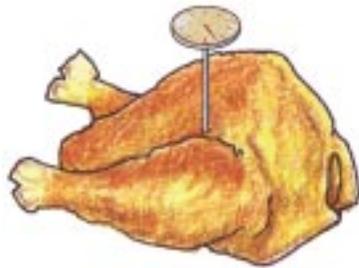
- Si lo hace en el horno microonda use la posición marcada “defrost” (descongelar). Cocine la carne inmediatamente.



O mejor aún, use toallas de papel y después póngalas en la basura.

Las carnes de res, aves, pescado y huevos crudos, pueden causar enfermedades. Cuézalas hasta que estén listas para comer.

- Si es posible use un termómetro para las carnes de res y de aves.



- Use el termómetro para cuando cocine hamburguesas. Las hamburguesas deben ser cocidas hasta alcanzar una temperatura de 160 grados F. Si usted no tiene un termómetro para carnes, no coma las hamburguesas si la carne todavía se ve rosada.



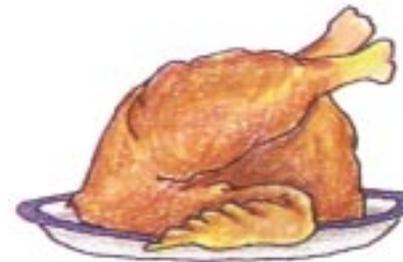
- Pinche el pescado con un tenedor. El pescado está listo si al pincharlo la carne se separa en escamas.



- Cueza los huevos hasta que las claras y las yemas están firmes.



Los alimentos fuera de la refrigeradora por más de dos horas expuestos a las temperaturas del medio ambiente, les da a los gérmenes la oportunidad de crecer y multiplicarse.



Los restos de la comida deben ser guardados en la refrigeradora o el congelador inmediatamente después de terminar de comer, en recipientes poco profundos para que el enfriamiento sea más rápido.



¿Ya puso los sobrantes de la cena en la refrigeradora? Uselos en uno o dos días, antes de que se echen a perder.

## Proteja Sus Alimentos

No es fácil saber cuando un alimento es sano.

Alimentos que se han dañado pueden lucir, oler y hasta tener un sabor normal como si estuvieran buenos.

Por lo tanto, asegúrese:

- Compre alimentos sanos.
- Almacene alimentos sanos en su casa.

Si cree que un alimento puede estar dañado, **no lo pruebe.**

Recuérdelo: ¡Si tiene dudas, tírelo a la basura!



¿Desea más información  
acerca de la seguridad en  
los alimentos?

La Administración de  
Drogas y Alimentos puede  
tener una oficina en su  
localidad. Consulte las  
páginas azules de su  
directorio telefónico.



Use la línea gratis de  
información de la FDA  
acerca de los alimentos:  
1-888-SAFEFOOD  
(1-888-723-3366).

O busque la FDA en el  
Internet: [www.fda.gov](http://www.fda.gov).

*Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren, FDA Office of  
Public Affairs*